

# Regionsmeisterschaften 2023

## LVN - Region Mitte

### Straßenlauf 5 km & 10 km

### MJ/WJ U16 bis Senioren/Seniorinnen



**Termin: Sonntag, 21. Mai 2023**

**Veranstalter:** LVN-Region Mitte

**Örtlicher Ausrichter:** LG 47 Viersen e.V.

**Austragungsort:** Viersen, Anne-Frank-Gesamtschule Rahserstraße  
Rahserstraße 134, 41748 Viersen  
Hinweise zur Anfahrt und Parken gibt es unter:  
[www.rahser-run.de/anfahrt](http://www.rahser-run.de/anfahrt)

**Meldungen:** Nur online über die Homepage [www.rahser-run.de](http://www.rahser-run.de) bei raceresult.

<b>Meldegebühren:</b> 5 km	10,00 €
10 km	10,00 €

Die Regionsmeisterschaften finden im Rahmen des  
„5. Ra(h)ser-Run“ statt.  
Alle Informationen unter [www.rahser-run.de](http://www.rahser-run.de)

**Grundlage:** Es gelten die "Allgemeinen Bestimmungen 2023"

**Meldeschluss: Sonntag, 14. Mai 2023, 23:59 Uhr**

**Nachmeldung:** Nachmeldungen sind bis 60 Min. vor jeweiligen Start möglich (bitte  
an Startpassnummer denken und nachweisen).  
Die Nachmeldegebühr beträgt 5 €. Das Startgeld ist bar zu zahlen.

<b>Beginn:</b> 10 km	15:15 Uhr
5 km	14:00 Uhr

<b>Wettbewerbe:</b> MJ/WJ U16	5 km
MJ/WJ U18	5 km
MJ/WJ U20	10 km
Männer/Frauen	10 km
Senioren/Seniorinnen	10 km

**Wertung:** Die Einzelwertung Männliche bzw. Weibliche Jugend U16 findet gemäß der Jahrgangsklasseneinteilung in den Klassen M14, M15, W14, W15 statt.

Mannschaftswertung:

MJ/WJ U16, MJ/WJ U18, MJ/WJ U20, M/F

Senioren/Seniorinnen ab der Altersklasse M/W 30 bis M/W 90 im 10-Jahres-Rhythmus.

Je drei Läufer/Läuferinnen eines Vereins oder einer LG werden innerhalb der gemeldeten Wettkampfklasse in der Reihenfolge des Zieleinlaufes durch Addition der Nettozeiten als Mannschaft gewertet.

Bei Zeitgleichstand von Mannschaften entscheidet die bessere Zeit des dritten Läufers/der dritten Läuferin über die Reihenfolge.

**Kontakt:** Fragen zum Wettkampf:  
Laufwart Werner Grommisch  
werner.grommisch@lvn-mitte.de

Fragen zum Ra(h)ser-Run:  
LG 47 Viersen e.V.  
Martin Boeken  
martin.boeken@lg-viersen.de